

5月分予定献立表

5月使用予定の

市内産・県内産野菜

黒あわびたけ、うすいえんどう、
たまねぎ、キャベツ、きゅうり

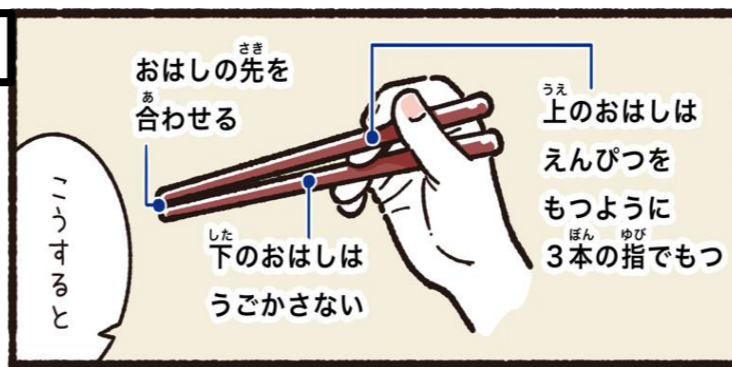
岩出市産の食材が使われている日は、そうへいちゃんのイラストをのせ、食材名を太字にしています。

給食では、市内産、県内産のものを多く使用することで地産地消を進めています。



おはしってすごい!

おはしは、まいにちもってきてね



おはしを上手に使っておいしく食べようね!

金
1
○牛乳
□パン
ほうれんそうのごまスープ
○とりにく ☆とうもろこし
○とうふ ☆しょうが
☆だいこん ☆にんにく
☆たまねぎ □ねりごま
☆ほうれんそう □ごまあぶら
☆にんじん ☆しょうゆ
☆くろあわびたけ ☆ちゅうかだし
□※きゅうにくコロク
644kcal

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8

みどりの日

こどもの日

振り替え休日

○牛乳

□ごはん

わかたけじ

○とうふ ☆たけのこ

○あぶらあげ ☆えのきだけ

○わかめ ☆にんじん

☆たまねぎ ○みそ

☆はくさい だしパック

○※かつおカツ

□※かしわもち

すこしずつ、よくかんでたべてね!

704kcal

○※ジョア(いちご)

□パン

ポークシチュー

○ぶたにく ☆しめじ

○だいず □じゃがいも

☆たまねぎ ハヤシルウ

☆にんじん コンソメ

☆トマト

コールスローサラダ

○ハム ☆とうもろこし

☆キャベツ □コールスロードレッシング

☆きゅうり

561kcal

○※ジョア(ブルーベリー)

□ごはん

わかめとあつあげのみそじる

○あつあげ ☆えのきだけ

○わかめ ☆こんにやく

☆たまねぎ □じゃがいも

☆キャベツ ○みそ

☆にんじん だしパック

○※うのはなフライ

すききらいせずたべようね!

579kcal

○牛乳

□パン

おおむぎいりはるやさいスープ

○とりにく ☆ごまつな

☆キャベツ □じゃがいも

☆たまねぎ □おおむぎ

☆にんじん コンソメ

☆しめじ こしょう

☆とうもろこし

※ハンバーグ(トマトソース)

○※ハンバーグ □オリーブゆ

☆トマト □さとう

☆たまねぎ しそワイン

☆にんにく しお

☆バジル こしょう

618kcal

うすいえんどういり

○牛乳

ひじきいりそぼろどん

□ごはん ☆うすいえんどう

○とりにく ☆しょうが

○たまご □さとう

○こうやどうふ しょうゆ

○ひじき さけ

☆にんじん みりん

わふうポテトサラダ

○ツナ □たまごなしマヨネーズ

○じゃがいも □かつおぶし

☆きゅうり しょうゆ

☆とうもろこし

651kcal

さかなのほねにちゅういししょう

○牛乳

□ごはん

いそに

○とりにく ☆いんげん

○ひじき □じゃがいも

○あつあげ □さとう

○だいず しょうゆ

○ほねく さけ

☆たまねぎ みりん

☆にんじん

「ほねく」は、わかやまけんのありだちほうでしてしまっている、「たちうお」でつくったあけかまほこです。

○さばのしおやき

648kcal

○牛乳

□パン

マカロニシチュー

○とりにく □マカロニ

☆たまねぎ ○ぎゅうにゅう

☆はくさい シチュールウ

☆にんじん コンソメ

□じゃがいも

イタリアンサラダ

○ハム ☆バジル

☆キャベツ □さとう

☆きゅうり □オリーブゆ

☆にんじん す

☆たまねぎ しお

611kcal

○牛乳

なすいりこうやでたんたんどん

□ごはん □ごまあぶら

○とりにく ○みそ

○こうやどうふ □さとう

☆たまねぎ しょうゆ

☆にんじん オイスターソース

☆なす さけ

☆しょうが ちゅうかだし

□ごま トウバンジャン

キャベツのおかかあえ

☆キャベツ しょうゆ

☆もやし さけ

☆にんじん みりん

○かつおぶし

591kcal

○牛乳

あげパン

□パン □グラニューとう

ジュリエンスープ

○ベーコン ☆いんげん

☆たまねぎ □じゃがいも

☆キャベツ コンソメ

☆もやし こしょう

☆にんじん

○※スペインふうオムレツ

きれいに手を洗おう!

647kcal

○牛乳

□ごはん

にくじゃが

○ぶたにく □じゃがいも

☆たまねぎ □さとう

☆にんじん しょうゆ

☆いんげん さけ

☆こんにやく みりん

じゃこあえ

○ちりめんじゃこ □さとう

☆だいこん す

☆きゅうり しょうゆ

□ごまあぶら

579kcal

○牛乳

カレーライス

□ごはん ☆にんじん

○とりにく □じゃがいも

☆たまねぎ カレールウ

こんにやくとかいそうのサラダ

○かいそうミックス ☆とうもろこし

☆きゅうり しそドレッシング

☆こんにやく

641kcal

さかなのほねにちゅういししょう

○※ジョア

□パン

はるさめスープ

○とりにく □はるさめ

○とうふ □ごま

○わかめ □ごまあぶら

☆たまねぎ □かたくりこ

☆はくさい ちゅうかだし

☆にんじん

あじのちゅうかだれ

○あじ □さとう

☆しょうが しょうゆ

☆にんにく みりん

○みそ す

□ごまあぶら トウバンジャン

□かたくりこ 633kcal

○牛乳

□ごはん

こんさいじ

○とりにく ☆こんにやく

○とうふ □じゃがいも

○あぶらあげ □かたくりこ

☆だいこん しょうゆ

☆にんじん さけ

☆ごぼう しお

☆しいたけ だしパック

※とうふハンバーグ(ジャリピンソース)

○※とうふハンバーグ □かたくりこ

☆たまねぎ しょうゆ

☆レモン あかワイン

☆にんにく みりん

□さとう こしょう

608kcal

○牛乳

□パン

はるやさいのスパゲッティ

□スパゲッティ ☆アスパラガス

○ツナ ☆たけのこ

○ベーコン □オリーブゆ

☆にんにく しょうゆ

☆キャベツ しお

☆たまねぎ こしょう

☆にんじん

チーズいりだいこんサラダ

○ハム □ごまあぶら

○チーズ □さとう

☆だいこん しょうゆ

☆きゅうり す

☆プロッコリー しお

658kcal

○※ジョア(いちご)

□ごはん

じゃがいものそぼろに

○とりにく □じゃがいも

☆たまねぎ □さとう

☆にんじん しょうゆ

☆いんげん さけ

☆しょうが みりん

☆こんにやく

ごまマヨネーズあえ

○ツナ □たまごなしマヨネーズ

☆だいこん す

☆にんじん しょうゆ

□ごま

611kcal

○牛乳

□ごはん

こじる

○とうふ ☆にんじん

○だいず ☆えのきだけ

○あぶらあげ ☆こんにやく

○わかめ □じゃがいも

☆たまねぎ ○みそ

☆だいこん だしパック

とりにくのしおからあげ(2こ)

○とりにく □さとう

☆にんにく しお

□ごまあぶら さけ

□かたくりこ

638kcal

さかなのほねにちゅういししょう

○牛乳

□パン

とうにゅうコーンポタージュ

○ベーコン ☆いんげん

□じゃがいも ☆コーンクリーム

☆たまねぎ ○とうにゅう

☆とうもろこし コーンポタージュのもと

☆にんじん コンソメ

たらのハーブやき

○たら □オリーブゆ

☆にんにく しお

☆バジル こしょう

☆ローズマリー

599kcal

□・・・き (ねつやちからのもとになる) ○・・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・・みどり (からだのちょうしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

令和8年度

5 月分アレルギー表

山北上央

岩出市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	
1	金	パン ほうれん草のごまスープ 牛肉コロッケ	牛乳 パン(小麦) ほうれん草のごまスープ{鶏 豆腐(大豆) ごま 調味料(ごま 小麦 大豆 鶏)} 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
7	木	ごはん 若竹汁 かつおカツ かしわもち	牛乳 若竹汁{豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} かつおカツ(小麦 大豆) かしわもち(無)
8	金	パン ポークシチュー コールスローサラダ	ジョア(いちご) パン(小麦) ジョア(乳) ポークシチュー{豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} コールスローサラダ{ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン)}
11	月	ごはん わかめと厚揚げのみそ汁 うの花フライ	ジョア(ブルーベリー) ジョア(乳) わかめと厚揚げのみそ汁{厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} うの花フライ(卵 乳 小麦 大豆)
12	火	パン 大麦入り春野菜スープ ハンバーグ(トマトソース)	牛乳 パン(小麦) 大麦入り春野菜スープ{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ハンバーグ(トマトソース){ハンバーグ(大豆 鶏 豚)}
13	水	ひじき入りそぼろ丼 和風ポテトサラダ	牛乳 ひじき入りそぼろ丼{鶏 卵(卵) 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)} 和風ポテトサラダ{調味料(大豆 小麦)}
14	木	ごはん いそ煮 さばの塩焼き	牛乳 いそ煮{鶏 厚揚げ(大豆) 大豆 調味料(大豆 小麦)} さばの塩焼き(さば)
15	金	パン マカロニシチュー イタリアンサラダ	牛乳 パン(小麦) マカロニシチュー{鶏 マカロニ(小麦) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)} イタリアンサラダ{ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン)}
18	月	なす入り高野で坦々丼 キャベツのおかか和え	牛乳 なす入り高野で坦々丼{鶏 高野豆腐(大豆) ごま 調味料(ごま 大豆 小麦 鶏)} キャベツのおかか和え{調味料(大豆 小麦)}
19	火	揚げパン ジュリエンスープ スペイン風オムレツ	牛乳 揚げパン(小麦) ジュリエンスープ{ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} スペイン風オムレツ(卵 乳 豚)
20	水	ごはん 肉じゃが じゃこ和え	牛乳 肉じゃが{豚 調味料(大豆 小麦)} じゃこ和え{調味料(ごま 大豆 小麦)}
21	木	カレーライス こんにやくと海藻のサラダ	牛乳 カレーライス{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)} こんにやくと海藻のサラダ{調味料(小麦 大豆)}
22	金	パン 春雨スープ あじの中華だれ	ジョア パン(小麦) ジョア(乳) 春雨スープ{鶏 豆腐(大豆) ごま 調味料(ごま 小麦 大豆 鶏)} あじの中華だれ{調味料(ごま 大豆 小麦)}
25	月	ごはん 根菜汁 豆腐ハンバーグ(シャリアピンソース)	牛乳 根菜汁{鶏 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 小麦 さば)} 豆腐ハンバーグ(シャリアピンソース){豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)}
26	火	パン 春野菜のスパゲッティ チーズ入り大根サラダ	牛乳 パン(小麦) 春野菜のスパゲッティ{スパゲッティ(小麦) ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 調味料(大豆 小麦)} チーズ入り大根サラダ{ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン) チーズ(乳) 調味料(大豆 小麦)}
27	水	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ごまマヨネーズ和え	ジョア(いちご) ジョア(乳) じゃが芋のそぼろ煮{鶏 調味料(大豆 小麦)} ごまマヨネーズ和え{ごま 調味料(大豆 小麦)}
28	木	ごはん 呉汁 鶏肉の塩唐揚げ(2個)	牛乳 呉汁{大豆 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} 鶏肉の塩唐揚げ{鶏 調味料(ごま)}
29	金	パン 豆乳コーンポタージュ たらのハーブ焼き	牛乳 パン(小麦) 豆乳コーンポタージュ{ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 豆乳(大豆) 調味料(乳 小麦 鶏 大豆 豚)} たらのハーブ焼き(無)

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。

5月 給食だより

令和8年度 5月
岩出市学校給食共同調理場

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食する風習があります。地域によっていろいろなお菓子が食べられています。



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

5月の献立より

【行事食】

端午の節句



「ごはん、若竹汁、かつおカツ、子どもの日デザート（柏餅）」
若竹汁に入るだけのこは、成長が早く、まっすぐにすくすくと育つため、子どもの成長への願いを込めて食べられます。かつおは、初がかつおの時期でもあることから縁起物として食べられます。柏餅は、柏の葉の特性として新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄などの縁起物として端午の節句に食べられるようになりました。みなさんが、これからも健やかに成長してほしいという願いを込めた献立です。

「ひじき入りそぼろ丼」

和歌山県産のうすいえんどうを使用します。うすいえんどうは5月に旬を迎える野菜で、毎年、小学2年生の児童に授業の中でむいてもらったものを使用しています。今年も、子どもたちがいっしょうけんめいにむいてくれたうすいえんどうを、味わっていただきましょう。



「揚げパン」



新年度初登場となる揚げパンです。揚げパンは、毎年、リクエスト給食の上位に必ずランクインするほど人気の料理です。調理場で1つ1つ揚げ、グラニュー糖をまぶして袋につめています。楽しみにしててください!

「春野菜のスパゲッティ」

春キャベツ、新玉ねぎ、アスパラガスなどの春野菜を使ったスパゲッティです。アスパラガスは、種を植えてからたくさん収穫できるまでに3年かかります。大切に育てられた春の味覚を楽しんでくださいね!

